



► Prendersi cura personalmente della propria alimentazione nelle diverse fasi (la scelta, l'acquisto, la preparazione degli alimenti ecc.) può rappresentare, anche, un piacevole impegno nel corso della giornata.

Ricorda che andare a fare la spesa, magari acquistando piccole quantità ogni volta per non affaticarti troppo, può costituire l'occasione per fare una bella passeggiata. Mangiare in modo corretto e con piacere contribuisce al tuo benessere.



Ministero della Salute

Direzione Generale Sicurezza degli alimenti
e nutrizione - Ufficio 5

Direzione generale della comunicazione
e dei rapporti europei ed internazionali - Ufficio 2

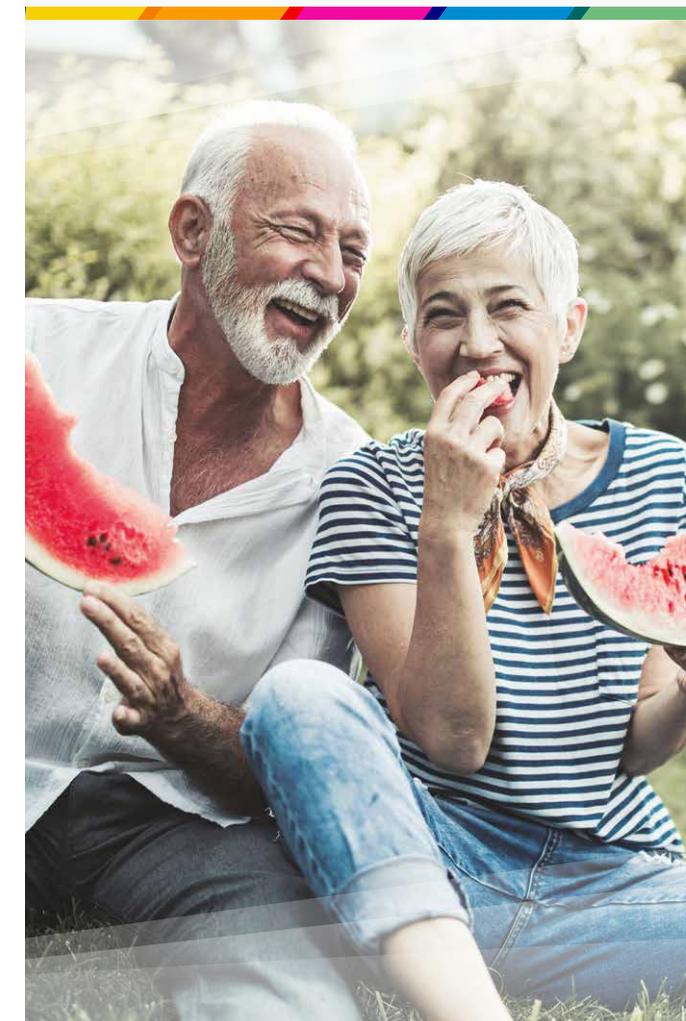
 www.salute.gov.it

Marzo 2021



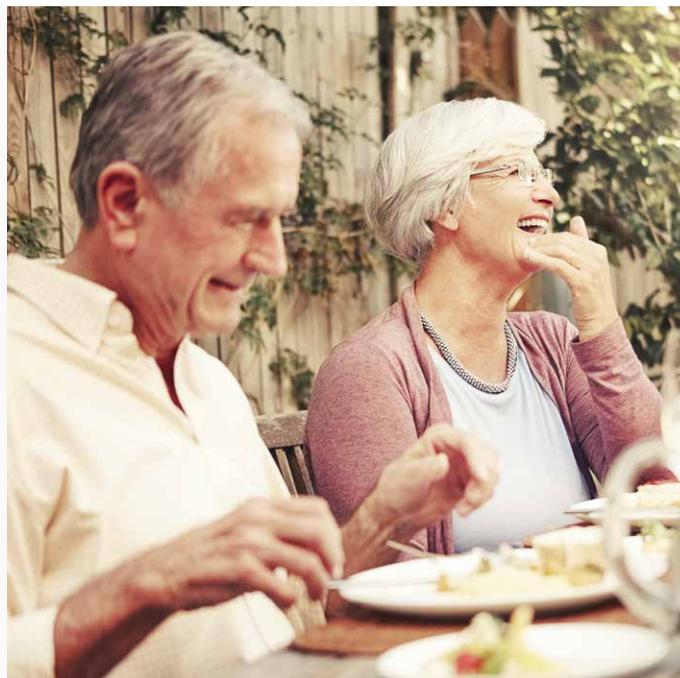
Ministero della Salute

La corretta alimentazione non ha età



› Alimentazione e salute nell'anziano

Una corretta alimentazione è un elemento fondamentale per mantenere un buono stato di salute a tutte le età, specie in età avanzata. È importante mantenere una alimentazione varia ed equilibrata, che tenga conto dei cambiamenti fisiologici che avvengono nella terza età: rallentamento del metabolismo basale, stile di vita più sedentario, riduzione del fabbisogno energetico. Inoltre, una dieta monotona e ripetitiva prolungata nel tempo può causare notevoli squilibri e carenze per l'organismo.



› Organizza i pasti nella giornata in questo modo:

Una colazione leggera, ma non limitata al caffè, tè, orzo, ecc. Un pranzo a base di carne o pesce, cereali (pane, pasta) verdura e frutta. Non eccedere con i condimenti grassi e con il sale. Una cena leggera, che è facile da digerire e concilia il sonno.

Consuma anche i legumi e altri cibi ricchi di fibra. La fibra contribuisce a regolare l'intestino. Cucina con cura i tuoi piatti, usa un po' di fantasia e apprezza i diversi sapori dei vari alimenti che puoi utilizzare. Evita di consumare gli stessi alimenti per giorni e giorni.

E, comunque, rispetta le regole di buona conservazione degli alimenti. Non dimenticare di leggere l'etichetta riportata sulla confezione dell'alimento per conoscere cosa contiene, il modo migliore di prepararlo e conservarlo.

› E soprattutto, ricordati di bere!

Bevi ogni giorno almeno 4-5 bicchieri di acqua per aiutare alcune funzioni dell'organismo. Puoi introdurre liquidi anche sotto forma di tisane, brodo, spremute.



› Qualche suggerimento utile

Fare pasti leggeri e masticare lentamente facilita la digestione. Tritare, frullare e grattugiare gli alimenti aiuta a non rinunciare a cibi difficili da masticare.

› Non trascurare l'attività fisica

Un po' di moto quotidiano contribuisce a farti vivere in salute. Fare passeggiate all'aria aperta tutti i giorni e, se possibile, andare in bicicletta e/o praticare il nuoto o la ginnastica, sono attività che esplicano benefici effetti sulla salute. Dedicarsi a passatempi come il ballo o le bocce permette, inoltre, di creare momenti di ritrovo e di socializzazione.

